EVI108U - GENEL BESLENME
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) Kurubaklagillerlede aşağıdaki elzem (esansiyel) aminoasitlerden hangisi **yetersizdir**?

A) Lizin
B) Metionin
C) Treonin
D) Triptofan
E) Arginin

Çözüm :

Proteinleri oluşturan amino asitler, sekiz tanesi hariç, vücut tarafından sentez edilebilir. Vücut tarafından sentez edilemeyen ve besinlerle belirli miktarlarda alınması gereken amino asitlere elzem (ya da esansiyel) amino asitler denilir. Bunlar lizin (lysine), treonin (threonin), löysin (leucine), izolöysin (isoleucine), metionin (methionine), fenilalanin (phenylalanine), triptofan (tryptophan) ve valin (valine) dir. Yetersizliklerinde çocuklarda büyüme geriliği oluştuğundan histidin (histidine) ve arginin (arginine) de çocuklar için elzem olan amino asitler içinde yer alır. Besinlerdeki proteinlerin amino asit değerleri farklılık gösterir. Amino asitleri elzem amino asitler yönünden yeterli olanlara kaliteli protein denilir. Et, süt, yumurta gibi hayvansal proteinler kaliteli proteinlerdir. Bitkisel proteinlerde elzem amino asitlerden bazıları yetersizdir. Örneğin mısır proteininde triptofan, buğday proteininde lizin, kurubaklagillerde **metionin** yetersizdir. Tahılların kurubaklagillerle birlikte tüketilmeleri bu eksiklikleri bir dereceye kadar tamamlayabilir. Doğru yanıt B'dir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

2) Aşağıdakilerden hangisi besinin yakılması sonucu kül olarak geride kalan inorganik elementlere verilen addır?

A) Vitamin
B)

Protein

C)

Monosakkarit

D) Mineral
E)

Riboz

Çözüm :

Mineraller besinin yakılması sonucu kül olarak geride kalan inorganik elementlerdir. Külün analizi sonucu 40'a yakın mineral ortaya çıkar. Ancak bunların 17'si insan için elzemdir. Doğru cevap D'dir.

Doğru cevap D şıkkıdır.

3) I. Tabak modeli

II. Dört Besin Grubu

III. Besin piramidi

Yukarıda verilenlerden hangisi Türkiye'de kullanılan besin piramitidir?

A) Yalnız I
B) Yalnız II
C) Yalnız III
D) I ve II
E) II ve III

Çözüm : Dört besin grubu modeli ,Türkiye'de kullanılan besin piramitidir
Doğru cevap B şıkkıdır.

4) Aşağıdakilerden hangisi Kümes hayvanları etleri ile ilgili yanlış bir ifadedir?

A) Kümes hayvanlarının etleri, kırmızı etlere göre daha az yağlı olması
B) Kümes hayvanlarının etlerinin enerji değerleri koyun ve sığır etlerine oranla daha düşük olması
C) Doymuş yağ ve kolestrol içeriklerinin daha fazla olması
D) Protein içeriklerinin kırmızı ete oranla daha fazla olması
E) Demir içeriklerinin kırmızı ete göre daha az olması

Çözüm : Doymuş yağ ve kolestrol içeriklerinin daha fazla olması yanlıştır
Doğru cevap C şıkkıdır.

5) Tahıl grubunun diğer besin gruplarından fazla içerdiği ve bu nedenle en önemli kaynağı sayıldığı besin ögesi hangisidir?

A) Vitaminler
B) Protein
C) Kalsiyum
D) Karbonhidrat
E) Demir

Çözüm : Tahıl grubu besinlerin önemli kısmı karbonhidrattır (nişasta, lif). Bu nedenle de tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

6) Aşağıdakilerden hangisi 1. grup yemeklerindendir?

A) Etli sebze yemekleri
B) Çorbalar
C) Zeytinyağlı yemekler
D) Tatlılar
E) Makarnalar

Çözüm : Etli sebze yemekleri, 1. grup yemeklerindendir. Doğru cevap A'dır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

7) Aşağıda verilen menüler karşılaştırıldığında hangisi diğerlerine oranla çok daha kaliteli yiyeceklerin sunulduğu menülerdir?

A) Büfe menüleri
B) Düğün menüleri
C) Brunch menüleri
D) Resepsiyon menüleri
E) Kahvaltı menüleri

Çözüm :

Resepsiyonlarda sunulan yiyeceklerin çok kaliteli olmasına özen gösterilir. Resepsiyon menüsü, kuruyemişler, kuru meyveler, cips, peynir çeşitleri gibi masalarda bulunan atıştırmalıkları takiben, soğuk kanepe çeşitleri (ton balıklı, somon fümeli, jambonlu, kaşarlı vb.) ile devam eder, bunları takiben ara sıcaklar (mitit köfte, mini tavuk çöp şiş, mantar dolma, rokforlu sigara böreği vb.) verilir, tercihe göre bir ana yemek (döner vb.), tatlı veya meyve ile devam edebilir.

Doğru cevap D şıkkıdır.

8) I. Kurumda hazırlanan yemeklerin yer aldığı menülerin müşteriye nasıl sunulacağının belirlenmesi gerekir.

II. Yiyecek-içecekler tarandıktan sonra, yiyecek hazırlama ve pişirme olanakları ve müşteri istekleri doğrultusunda menüye konulabilecek ve sunulabilecek yiyecek-içecekler seçilir.

III. Yiyecek-içeceklerle ve kullanılabilecek menülerle ilgili gerekli bilgiler toplanır.

Yukarıda verilen menü planlama aşamalarından hangileri seçilen yiyecek-içeceklerin menüde gösterilme şekline karar verme aşamasında yapılması gerekenlerdendir?"

A) I ve III
B) I ve II
C) Yalnız II
D) Yalnız III
E) Yalnız I

Çözüm :

Seçilen yiyecek-içeceklerin menüde gösterilme şekline karar verme aşaması
Menü planlamasının önceki aşamaları bir bakıma buzdağının görünmeyen bölümleri olduğu halde, bu aşama buzdağının görünen bölümüdür. Bu aşamada, kurumda hazırlanan yemeklerin yer aldığı menülerin müşteriye nasıl sunulacağının belirlenmesi gerekir. Bu kararda yine kurumun büyüklüğü, uyguladığı menü ve servis tipi önem taşır. Küçük ölçekli ve fiks ya da tabldot menü kullanan ve self servis uygulanan kurumlarda menülerin yemekhane girişinde bir tabelaya yazılması yeterli iken, büyük ölçekli,
seçmeli (a la kart) menü kullanan ve masaya servis yapılan kurumlarda menünün müşterinin eline alıp bakabileceği formda hazırlanması gerekir. Yiyecek ve içecekler menüye yerleştirilirken müşterilerin tercih seçenekleri de dikkate alınmak zorundadır. Müşterinin eline alıp inceleyeceği menü formlarında menüyle ilgili boyut, kapak, kullanılacak yazı tipi, renk, sayfa sayısı, şekil ve dağıtım gibi işlere bu aşamada karar verilir. Görüldüğü gibi bu aşama daha çok teknik işleri kapsayan bir aşamadır.

Doğru cevap B şıkkıdır.

9) Aşağıdakilerden hangisi özel menüler arasında yer almaz?

A) Resepsiyon menüleri
B) Düğün menüleri
C) Ziyafet menüleri
D) Büfe menüleri
E) Alakart menü

Çözüm : Alakart menü özel menüler arasında yer almaz.
Doğru cevap E şıkkıdır.

10) "Dondurulmuş besinlerin paketlerinde yırtılma olmadığından ve hava almadığından emin olunmalıdır" şeklindeki bir ifade aşağıdakilerden hangisiyle ilintilidir?

A) Besinleri saklama yöntemleri
B) Satın alma sırasında dikkat edilecek temel noktalar
C) Kuru depolamada temel ilkeler
D) Satın alma zamanını belirleme
E) Rekabetçi olanaklar hakkında bilgi edinme

Çözüm : "Dondurulmuş besinlerin paketlerinde yırtılma olmadığından ve hava almadığından emin olunmalıdır" şeklindeki bir ifade satın almada dikkat edilecek temel noktalarla ilişkilidir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

11) Hangisi sebze ve meyvelerin hazırlama ve pişirilmesi sırasında **yapılmaması** gerekenlerdendir?

A) Önce yıkanıp sonra doğranmalı
B) Doğrudan kaynar suya atılarak pişirmek
C) Pişirme suyunu atmak
D) Sirke ve limonu servise çıkarırken eklemek
E) Pişirme süresini uzatmamak

Çözüm : Sebze ve meyve pişirilirken yeterince su konur, pişme suyu atılmaz ve tarifede belirtilen sürede pişme işlemine son verilir.
Pişme süresinin uzaması besin kaybını
artırır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

12)

I. Thiamin
II. Protein
III. Riboflavin
IV. Niasin
V. Çinko

Yukarıdakilerden hangileri etlerde bulunan B grubu vitaminlerindendir?

A) I,IV,V
B) I,II,III
C) I,III,IV
D) I,IV
E) III,IV,V

Çözüm : Etler, protein ve pek çok vitamin (B grubu vitaminlerinden thiamin, riboflavin, niasin) ve mineral (demir, bakır, çinko) için iyi bir kaynaktır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

13) Aşağıdakilerden hangisi İngiliz usulü yemek servisinin özelliklerindne biridir?

A) Menüde yer alan ana yemeğin gösterişli bir şekilde sunulur.
B) Temel özelliği servis personeli tabakları sol eliyle alarak müşterinin solundan servis eder.
C) Yemekler garsonlar tarafından masadaki konuklara uzatılır ve konuğuk yemeği servis kabından kendi tabağına alır.
D) Servis anında personelin görünümü, sol ayak hafif önde, bel hafif eğik ve sağ el dirsekten kırılarak bele kavuşacak şekildedir ve ellerinde eldiven vardır.
E) Servis sırasında yemeğin soğumaması için gueridon üzerinde ısıtıcı araçlar bulunmalıdır.

Çözüm : İngiliz usulü yemek servis şekli klasik İngiliz ailesinin yemek servisinden doğmuş ve önce Avrupa'ya oradan da dünyaya yayılmıştır. Geleneksel olarak evlerde mutfaktan getirilen yiyecekler ev sahibinin yakınına konur ve ev sahibi tarafından aile fertleri ile konuğa bizzat servis edilir. Bu tip servis restoranlarda uygulandığında dağıtımı garson gueridon üzerinde yapar. Bu serviste dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

• Yemekler mutfaktan sıcak olarak çıkartılmalı ve bekletilmeden servise alınmalıdır.

• Servis sırasında yemeğin soğumaması için gueridon üzerinde ısıtıcı araçlar bulunmalıdır.

• Kesim ve porsiyonlama işleri süratli ve göze hoş görülecek şekilde yapılmalıdır.

• Serviste sıcak tabaklar kullanılmalıdır ve tabağa yemek konurken kenarlara taşmamasına dikkat edilmeli, varsa amblemin kapanmamasına dikkat edilmelidir.

• Et tabağın alt yarısına, patates gibi garnitürler sol üste, sebze gibi garnitürler sağ üst yarısına yerleştirilmelidir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

14) Büfelerde sıcak yemeklerin servisinde kullanılan, ekmek kutusu gibi üzerindeki kol ile yukarı doğru açılan yemek kaplarına ne ad verilmektedir?

A) Tabldot
B) Geridon
C) Reşo
D) Kürdan
E) Kuver

Çözüm : Reşo, büfelerde sıcak yemeklerin servisinde kullanılan, ekmek kutusu gibi üzerindeki kol ile yukarı doğru açılan yemek kaplarıdır. Doğru cevap C'dir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

15) Ayakta verilen, çoğunlukla düğün öncesi ya da nikâh sonrası davetlerde, çok özel konukların özel konuk evlerinde ağırlanmalarında ya da kongre ve benzeri toplantıların açılış ya da kapanışlarında sunulan bir servis türüdür.

Yukarıda verilen ifade aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kokteyl servisi
B) Masa servisi
C) Çay saati servisi
D) Yemekhane servisi
E) Müşteri servisi

Çözüm : Soruda verilen tanım kokteyl servisine aittir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

16) Dünya Sağlık Örgütü tarafından hangi yaş grubuna giren bireyler adolesan olarak kabul edilir?

A) 0-4
B) 5-9
C) 10-19
D) 20-25
E) 26-31

Çözüm : 10-19 yaş grubu adolesan olarak kabul edilir. Cevap C şıkkıdır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

17) I. Yeni besin çocuk açken verilir.
II. Karışım olarak değil sade besin verilmelidir.
III. Çocuk bir besine alıştıktan 3-4 gün sonra yeni besin denenir.

Yukarıdakilerden hangileri Tamamlayıcı Besinler Verilirken Dikkat Edilmesi Gerekenler arasındadır?

A) Yalnız I
B) Yalnız II
C) I ve II
D) II ve III
E) I, II ve III

Çözüm : Tamamlayıcı Besinler Verilirken Dikkat Edilmesi Gerekenler
• Gelişimi normal ve sadece anne sütü alan bebeklerde, altı aydan önce tamamlayıcı besinlere başlanmamalıdır
• Besinler çocuğa teker, teker başlanmalıdır.
• Her yeni besin alışana kadar az miktarda verilir. Çocukta herhangi bir olumsuzluk görülmezse miktarı arttırılır.
• Yeni besin çocuk açken verilir.
• Karışım olarak değil sade besin verilmelidir.
• Çocuk bir besine alıştıktan 3-4 gün sonra yeni besin denenir.
• Çocuk bir besini aldıktan sonra allerji gelişirse besin hemen kesilir, 15-20 gün sonra tekrar denenir.
• Sebze, meyve, pirinç, mercimek vb. gibi besinleriyice yıkandıktan sonra hazırlanmalıdır.
• Besinlerin kıvamı, süt çocuğunun gereksinimine ve motor gelişimine uygun olarak, bebek büyüdükçe dereceli olarak artırılmalıdır.
Doğru cevap E şıkkıdır.

18) Gerekli durumlarda kaçıncı aydan sonra bebeğe inek sütü verilmeye başlanabilir?

A) 4
B) 5
C) 6
D) 7
E) 8

Çözüm : Anne sütü miktarı yeterli düzeyde ise 6. aydan sonra, bebeklere ayrıca inek sütü vermeye gerek yoktur. Anne sütünün azaldığı durumlarda ya da ticari mamaların alınamadığı durumlarda ailenin ekonomik durumu göz önüne alınarak 6. aydan itibaren diğer besinlerle birlikte inek sütü verilebilir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

19) Besinler ile alınan karbonhidratlar vücutta ne olarak depolanırlar?

A) Glikojen
B) Kas
C) Yağ
D) Kan glikozu
E) Folik asit

Çözüm : Antrenman, müsabaka ve günlük yapılan egzersizler esnasında kullanılan en önemli enerji kaynağı karbonhidratlardır. Besinler ile alınan karbonhidratlar vücutta glikojen olarak depolanırlar. Uzun süren egzersizler sırasında vücutta depolanan glikojen glikoza yıkılarak egzersiz için gerekli enerjiyi sağlar. Enerji üretiminin yanı sıra egzersiz süresince kan şekerinin dengede tutulabilmesi, hipogliseminin (düşük kan şekeri) önlenmesi ve erken oluşan yorgunluğun önlenebilmesinde önemlidir. Glikojenin varlığı, vücut proteinlerini koruyarak kas dokusunun devamlılığını sağlar. Egzersiz ve müsabaka sırasında kaslar tarafından kullanılan vücutta depo edilmiş karbonhidratların miktarı yapılan egzersizin sıklığına, yoğunluğuna, süresine ve bireyin uzun süredir spor yapıp yapmamasına bağlı olarak değişir
Doğru cevap A şıkkıdır.

20) Aşağıdakilerden hangisi yiyecek ve içeceklerle ilgili yönetmeliklerin amaçlarındandır?

A) Yeni ürünler hakkında bilgi edinmek
B) Besinler için en iyi değeri bulmak
C) Maliyet ve karın buluşturulması
D) Üretim için ihtiyaçları sağlamak
E) Bütün yiyeceklerin bozulmadan korunmasını devam ettirmek

Çözüm : Yiyecek ve içeceklerle ilgili yönetmeliklerin birçok amacı vardır. Bunlar:
• Bütün yiyeceklerin besin değerlerini garanti etmek,
• Bütün yiyeceklerin bozulmadan korunmasını devam ettirmek,
• Bütün temel yiyeceklerin kalite ve miktarını korumak,
• Üreticiler, imalatçılar ve dağıtımcılar arasında dürüstlüğü geliştirmek,
• Tüketiciler için bilgi verici etiket bilgilerini sağlamaktır.
Doğru cevap E şıkkıdır.